

(適用於不超過 150,000 元的撥款申請)

申請表格 --- 第二部份 (計劃書)

計劃名稱 健康兒童由「始」起 - 優化校本幼兒大肌肉課程	計劃編號 2013/0617 (修訂版) (由優質教育基金秘書處編配)
---------------------------------	---

**基本資料**

學校/機構/個人名稱

東華三院羅黃碧珊幼兒園

**受惠對象**

- (a) 界別:  幼稚園  小學  中學  特殊教育 (請剔選)
- (b) 學生: 72 (人數)\* 及 K1-K3 (3-6歲) (級別/年齡)\*
- (c) 老師: 9 (人數)\*
- (d) 家長: 144 (人數)\*
- (e) 參與學校 (不包括申請學校): / (數目及類型)\*
- (f) 其他 (請列明): /

\* 如適用, 請列明

**計劃書**

**(I) 計劃需要**

- (a) 請簡要說明計劃的目標。

計劃旨在, 透過優化現行校本的大肌肉課程, 對各級課程作出檢視和重整。透過計劃, 本校會統一各級大肌肉課程的學習目標, 使課程能有系統和按幼兒的發展需要來推行。各級的大肌肉活動, 會按照幼兒的已有學習經驗, 按他們的能力加入新的學習元素。使課程以更加連貫、循序漸進的方式來推行, 讓幼兒的學習經驗得以銜接、深化和統整, 以配合幼兒的身體發展需要。

- (b) (i) 請表明學校的需要及優先發展項目。

(請剔選適當空格)

- 提升學與教, 以促進學生在科目/學習範圍/共通能力發展上的知識
- 促進學生的社交和情感發展
- 促進學校管理/領導, 以及老師的專業發展/健康
- 其他 (請列明) 促進兒童體能發展

- (ii) 請提供相關的背景資料以論證(b)(i)中所提及的需要。

(請剔選適當空格)

- 學校發展計劃: 計劃為2015-2016年度學校發展計劃
- 調查結果: \_\_\_\_\_
- 文獻研究綜述: 「學前教育課程指引」指出, 運動能有助兒童的健康成

長，建立空間感和認識自己與四周環境的關係。適當的訓練，有助發展幼兒大小肌肉的操控能力，和有效地培養專注和觀察能力，增強自信。因此，良好的大肌肉能力對幼兒的學習上起了重要的作用。(課程發展議會，2006)

- 學生表現評估: 根據本園幼兒的大肌肉發展情況，老師發現每班均有大肌肉表現能力較弱的學生，因此計劃旨在統整各級的大肌肉課程，從而有效地提升幼兒的大肌肉能力。
- 相關經驗: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_
- 其他 (請列明) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

- (c) 請詳述如何以創新的意念或實踐方法來提升、調適、配合及/或補足學校現行的做法。

本園計劃檢視及統整現有的大肌肉課程，並與體適能導師協作，設計更多元化的大肌肉活動，如：個人及小組活動、集體遊戲、循環式活動等，豐富各級幼兒的大肌肉學習，促進他們協調身體、操作物品及靜態平衡能力，讓幼兒能在大肌肉活動中獲得樂趣，建立能力感和自信。另外，本園更會添置更多大肌肉器材，使幼兒有更多操控不同的學習機會，而在計劃的完結部份，學校會推行一個親子運動日，讓幼兒將自己的學習技巧應用出來。

## (II) 計劃可行性

- (i) 請描述計劃的設計，包括：

為了更有效地促進各班幼兒的體能發展，本計劃會邀請專業人士作出支援，讓老師在大肌肉活動認知範疇及技巧上有所增益，從而統整校本的大肌肉課程。而且，老師更會確保參與者的安全，在活動中做好安全措施，如：安排合適的人手比例照顧幼兒、安排足夠的活動空間讓幼兒活動、在場地上提供足夠的安全設備(如：地墊)等，讓幼兒能愉快及安全地學習。

在計劃初期，會聘請體適能導師到園，利用本機構的體能課程目標，與體適能導師商討各級一致的大肌肉動作目標，並按照各級幼兒的能力，一同編制多元化的活動內容，改善課程質素。另外，本校亦會參照體適能導師的大肌肉動作目標建議，修訂在「東華三院兒童發展報告」中的大肌肉評估項目，並引用它為全園的幼兒作整體的檢視及評核(前測)，以了解及評估出幼兒現在的體能發展狀況。

同時，為了提升本園老師編寫大肌肉活動及評估大肌肉項目的能力，會邀請體適能導師分享如何能更精確地測量、檢視幼兒的大肌肉能力、針對幼兒的年齡發展需要制訂適切的大肌肉活動，以提升老師的專業知識。

在得到專業人士的培訓後，老師便會檢視現在的各級大肌肉活動，並作出加入、刪減及修訂，達至進一步重整、優化及創新的校本大肌肉課程。

在修訂課程、評估項目和老師專業培訓後，老師更會在新學期前，舉辦有關大肌肉發展的家長教育講座，讓家長了解此計劃的詳情和內容，並透過講座，讓家長知道幼兒大肌肉發展的重要性，從而在日常生活中作出配合，協助幼兒提升大肌肉能力的發展。

在配合和照顧不同學生的需要、發展和興趣方面，由於校內有不同年齡層的幼兒，故此在訂立大肌肉課程、目標及活動時，必須根據每級幼兒的發展及能力，設計適切活動予幼兒。

以發展跳躍能力為例，不同年齡層的發展也不同，因此在同一範疇上，也針對每級的跳躍能力而設計活動。如：K1 幼兒學習單腳站立 5 秒，K2 幼兒學習單腳站立 8 秒，K3 學習單腳原地跳 10 下。各級的學習目標也是互相結合，環環相扣，必須穩固掌握本級目標才能學習後一個目標，讓幼兒在整個大肌肉課程中也有連貫性及循序漸進的學習。

另外，縱然配合不同年歲幼兒的發展設計合適的大肌肉活動，然而在同級中亦有個別學習差異。為了能照顧同級中能力不逮的幼兒，以 K1 為例，當幼兒未能以單腳站立 5 秒，便先鞏固前一動作技巧（提升平衡力），提供爬行的機會，以加強其平衡力；當平衡力得以鞏固後，便再請幼兒學習單腳站立 5 秒，以奠立其跳躍能力。

除此之外，老師亦會請能力達標的幼兒作示範，多給予鼓勵、支持予能力不逮幼兒，不但提升能力不逮幼兒的信心及學習動機，同時增潤能力達標幼兒的學習。期望能以此方式，確切地照顧不同年齡層，甚至同班中不同能力幼兒的學習需要及發展。

在學期完結前，老師便融合在工作坊中，學會測量幼兒大肌肉能力的知識，運用新編定的「東華三院兒童發展報告」中的大肌肉項目，對幼兒作一個整體評估（後測），以比較幼兒在學期前及學期末的大肌肉能力，從而檢視出此計劃的成效。

另外，學校亦會推行親子運動日，透過親子運動會，能夠讓幼兒透過活動向家長們展示幼兒所學習的大肌肉動作技能，作為一個學習的總結。有關的活動也可以宣揚一個健康的訊息，讓家長明白到運動不單可以強健身體，也可以藉運動讓幼兒在情緒上達致一個穩定和舒鬆的狀態，從而帶出運動對幼兒身心發展的好處。

在運動日後，學校會舉辦一個記錄了運動日活動情況的家長會，讓家長能得知幼兒在參與計劃後的學習成果及進展。另外，在家長會中亦會與家長分享個別幼兒的學習進展（個案分享），讓家長更清楚計劃的成效。

(ii) 主要推行詳情

計劃時期：6/2015 (月份/年份) 至 5/2016 (月份/年份)

月份/年份	內容	參與者
2015 年 6 月	聘請支援老師 聘請體適能導師 檢視現有的大肌肉教案	校長 校長 9 位老師
2015 年 7 月至 8 月	與體適能導師商討大肌肉學習目標及課程，檢視校本的大肌肉教案及評估表，從而作出修訂  老師工作坊—請體適能導師講解如何更精準地評量好兒的大肌肉能力、如何編制出更適切的體能活動  添置大肌肉器材	體適能導師 9 位老師  9 位老師  校長及老師
2015 年 8 月至 9 月	老師根據與體適能導師商討後結果，編寫新的大肌肉教案及評估表  家長教育講座-老師在新學期前，舉辦有關大肌肉發展和重要性的家長教育講座，讓家長了解此計劃的詳情和內容。  添置大肌肉器材	9 位老師  體適能導師、 老師及家長  校長及老師

2015年9月至10月	前測－觀察及評估本園幼兒的體能能力	體適能導師
2015年11月至2016年3月	推行新修定的大肌肉課程  在推行時，大肌肉課程會根據體適能活動的七大範疇(協調、平衡力、反應、肌力及肌耐力、敏捷性、速度、爆發力)來設計活動。而每星期，各班會有一天集體活動遊戲、兩天循環式活動及兩天目標技巧訓練和自由活動時間。而每天的訓練時間有45分鐘。	9位老師
2016年4月至2016年5月	後測－老師評估幼兒的大肌肉表現  檢視計劃的成效－比較學期初與學期末的幼兒大肌肉能力	9位老師
2016年5月尾	舉行親子運動會－讓家長參與其中，幼兒在過去一年的大肌肉能力及狀況得以展現  親子運動會籌劃中，學校計劃租用一個運動場地，舉辦一個親子運動會。當日，學校會邀請各位家長出席是次運動會，期望他們能夠為幼兒打氣和為幼兒的積極表現作一見證，一同分享幼兒的喜悅心情。在運動會後，每一位參與的幼兒都會有一個獎項(如：活力充沛獎、親子協作獎、耐力堅毅獎)，以帶出幼兒做運動的好處，在過程中不計較輸贏，同時鼓勵幼兒在活動中積極投入的表現。  舉辦有關運動日成果及學生大肌肉表現的家長會-讓家長得知幼兒在計劃中的學習成效。	校長、9位老師及家長        老師及家長

(b) 請說明教師及校長在計劃中的參與程度及其角色。

(i) 參與的教師人數及投入程度(時間、類別等):

9名老師是計劃的主要參與者，包括：參與工作坊、修訂現有的大肌肉課程、選購大肌肉器材及評估幼兒的體能能力，並在日後沿用經優化後的大肌肉教案。

(ii) 老師在計劃中的角色:(請剔選適當空格)

領袖

協作者

開發者

服務受眾

其他(請列明) \_\_\_\_\_

(c) 請詳列計劃的預算和主要開支項目的理據。

申請撥款: 港幣 149,985(上調至 150,000)

預算項目*	開支詳情		理據
	項目	款額 (\$)	
i) 員工開支	代課老師 (半日)	\$15,950 x1.05(MPF) x12月x1/2半日 =\$100,485	聘用代課老師能夠讓常組的老師在工作的時間出組，與體適能導師進行面談、商討各班的大肌肉課程活動內容、重整及編寫體能教案以及了解不同體能器材的運用方法。同時，代課老師也可在體能活動中，作輔導角色，協助常組老師進行體能活動，讓常組老師有更多機會觀察幼兒的能力，並作出評量。  另外，代課老師亦會參與在老師工作坊和會議中，讓她能協助計劃的進行和清楚自己的協作角色。
員工開支小計		\$100,485	
ii) 服務	學生(K1-K3) 體適能導師評估幼兒的體能狀況	\$2,500(4 小時) x4次(K1-K3) =\$10,000	學生(K1 至 K3) 體適能導師評估幼兒在體能方面的發展能力。(大肌肉、小肌肉、上肢肌力、下肢肌力、平衡力、穩定性等能力)
	老師 老師工作坊	\$2,500 (4 小時)	老師 透過工作坊，體適能導師能有效地針對本園幼兒的體能需要，為老師們提供適切的專業意見和技術支援，提升老師在兒童體能發展方面的知識。
	校長、老師 體適能導師與 校長、老師進 行商討、會議	\$2,500(4 小時)x4節 =\$10,000	體適能導師與校長、老師商討購買體能器材，重整及編寫體能教案以及按各班幼兒的年齡和體能能力發展分配不同的體能器材設施，一方面配合教案的運用，另一方面則可具體地針對幼兒的能力需要。
服務小計		\$22,500	

iii) 設備	體能器材	\$15,000	體能器材用以配合幼兒的體能活動，而購置參考書用作進一步提升老師體能知識及協助老師重整和編寫體能教案之用。
	參考書籍	\$2,000	
設備小計		\$17,000	
iv) 工程	/	/	/
v) 一般開支	1) 雜項 (如文具、印刷、交通、運動日物資等)	\$3,000	
	2) 核數	\$5,000	
	3) 租用場地	\$2,000	
一般開支小計		\$10,000	
申請撥款總額 (\$):		149,985 (上調至 150,000)	

\* 請刪除不適用者

#### 遞交報告時間表

本人/本校/本機構承諾準時按以下日期遞交合規格的報告：

計劃管理		財政管理	
報告類別及涵蓋時間	報告到期日	報告類別及涵蓋時間	報告到期日
計劃進度報告 1/6/2015 - 30/11/2015	31/12/2015	中期財政報告 1/6/2015 - 30/11/2015	31/12/2015
計劃總結報告 1/6/2015 - 31/5/2016	31/8/2016	財政總結報告 1/6/2015 - 31/5/2016	31/8/2016

#### 資產運用計劃

類別	項目/說明	數量	總值	建議的調配計劃 (註)
視聽器材				
書籍及 視像光碟	參考書籍		\$2,000	繼續留校使用
電腦硬件				
電腦軟件				

樂器				
辦公室器材				
辦公室家具				
體育器材	體能器材		\$ 15,000	繼續留校使用
其他				

註：供學校／團體／其他計劃使用(請提供在計劃結束後會接收被調配的資產的部門／中心的詳情，以及預計有關資產在活動中的使用情況)。

### (III) 計劃的預期成果

(i) 請說明評估計劃成效的方法，  
(請剔選適當空格)

- 觀察：幼兒接受體能培訓後，體能能力表現更具掌握性和自信心。此外，幼兒更有效地使用不同的體能器材進行體能活動。
- 重點小組訪問：訪問老師和家長對計劃推行和成效的意見  
\_\_\_\_\_
- 活動前和活動後的問卷調查：\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 學生表現在評估中的轉變：幼兒接受體能培訓的前後評估有明顯的能力提升(如：在大肌肉、小肌肉、上肢肌力、下肢肌力、平衡力、穩定性等方面能力。  
\_\_\_\_\_
- 其他 (請列明) 教學成效評估：學校會根據老師在「東華三院兒童發展報告」中各幼兒的大肌肉發展表現，利用內部系統作出計算，得出學校幼兒的大肌肉能力的數據百分比(後測)。再利用數據百分比，與上學期(前測)作出比較，從而得知幼兒在參與計劃後的學習成效。

及 (ii) 請列明計劃的產品或成果。  
(請剔選適當空格)

- 學與教資源
- 教材套
- DVD
- 其他 (請列明) \_\_\_\_\_